

روشتة للصائمين الوقت المناسب لشرب الماء



رمضان في صورة

أفراشات الهضم فالصائم الذي يشعر بالراحة عند شرب الماء أثناء الإفطار سوف تزداد إفرازاته الهاضمة فيما لو تم الإفطار على أغذية جافة دون شرب الماء .. وهكذا يتوقف شرب الماء أثناء الإفطار أو بعده على طبيعة الصائم نفسه فإذا كانت معدته حساسة بالخمول فلا تشرب الماء أثناء الإفطار تقاديا لسوء وعسر الهضم أما إذا كانت معدته نشطة فوق المعداد فيمكن شرب الماء والسوائل أثناء الإفطار دون تأثير ضار على الهضم.

دكتور مصطفى عبدالرزاق نوفل

مختلفة فمن ينصح بعدم شرب الماء أثناء تناول الإفطار يرى أن الماء يخفف إفراز عصارات المعدة الهاضمة مما يخفف بالتالي من تركيز انزيمات وعوامل الهضم فيقل تأثيرها الهاضم على طعام الإفطار وتقل بالتالي كفاءة عملية الهضم فيصبح الهضم بطيئا ويضرب الصائم بانتفاخ البطن ويكثر الغازات وهناك من يرى أن شرب الماء أثناء الإفطار قد يكون منشطا لإفرازات الهضم وذلك عند من يفضل شرب الماء أثناء الطعام لأن شرب الماء في هذه الحالة يماثل في تأثيره تناول الوجبات المحيية إلى النفس والتي تؤكل بشهية فتزداد

يستطيع الصائم الاستغناء تماما عن شرب الماء أثناء تناول طعام الإفطار لأن الجسم يمكنه الحصول على حاجته من الماء من أصناف الأطعمة تلك التي تحتوي على كمية كبيرة من الماء مثل الشوربة والعصائر والخضراوات الطازجة أو المسلوقة أما إذا كان الإفطار يتكون من أطعمة جافة مثل الخبز واللحوم والأصناف المحمرة والمقلية فيمكن مساعدة المعدة بتناول بعض السوائل أو الماء أثناء تناول الطعام بشرط عدم تجاوز الكمية كوبا واحدا وبالتسوية للماء التلقيني عن شرب الماء وهل يكون أثناء تناول طعام الإفطار أم بعده ؟ نجد الآراء



إفطار والناس

يقدمه: صلاح إبراهيم

في أسوان

إيا ميش يتراجع .. ومجموعة الكركديه والخروب تقدم

تحقيق: صلاح فضل • تصوير: صبره عثمان

حلف البر والرجل .. ويضيف محمد السراج صلب محل عطارة .. الكركديه الاسواني يعول لونه إلى الاحمرار ونفضله عن الكركديه السوداني لأن مذاقه افضل كثيرا وسعر الكيلو منه ٧ جنيهات ونصف جنيهه .. والتسوق الثاني بـ ٨ جنيهات الكيلو والتمر هندي سواء كان على هيئة كور أو أصابع سعر الكيلو بـ ٥ جنيهات والتسوية لليلج انخفاض سعر الكيلو عن رمضان الماضي وعن سبب انخفاض يقول ولده بدي .. ان مجسرة رمضان الحالي مع موسم حصاد البلح فتولده في سوق البلح والطرب واليايس .. اما في رمضان الماضي فكان مقصورا على اليايس فلو نظرنا لاسعار البلح المتكوى في رمضان العام الماضي كان سعر الكيلو بـ ٣ جنيهات ونصف بينما هذا العام يباع بجنيهين ونصف جنيهه والبرعموه كان يباع بـ ٤ جنيهات يباع حاليا بـ ٣ جنيهات ونصف والمكابي كان بـ ٤ جنيهات يباع بـ ٣ جنيهات وكل من الجازي والتقليدية كان يباع بجنيهين ونصف يباع حاليا بجنيهين ..

ويفضل ان يتناولوه مرضى السكر بلون إضافة السكر لأن داخله نسبة كبيرة من السكريات يقدم المشروب ساخنا أو باردا ..

اليلج وكفى بالنسبة للمسكرات يرى الحاج حلمي انه لا يوجد إقبال كبير على اليايس والمسكرات .. حيث تتكفى

او باردا .. كذلك من المشروبات الاسوانية في رمضان .. السدوم المشهور الذي يفيد مرضى القلب ويؤوى النظر وعن طريق عمله يقول حلمي المشروبات والمشروبات الساخنة خلط ويصلى جيدا مضافا إليه اللبن

واعالى التوبة يفضلون دائما في رمضان الكركديه الذي يستعملونه في مشروباتهم « حلو مر » والتبر هندي ومجموعة التمر منها البلح المتكوى والبرعموه والمكابي والحجازي والتقليدية كمشروبات رمضان .. يرى الحاج حلمي العطار ان هذه المشروبات الرمضانية تستحق الشهرة ومحبة القادة .. مثلا التمر هندي مفيد وصحي خاصة لمرضى الكلى حيث يملك المشروب سقونة المعدة .. الكركديه يخفف الضغط ويخفف من تناولوه المرضى مع تناوله متجعا للاصحاء .. بالإضافة إلى الخروب الملحون الذي يموض الصائم عن فقدان الطاقة السكرية في الجسم .. ويحقق القادة دائما مقاسم ساخنا

« في أسوان .. تتشرب السراويل .. لا تشي احضار المشروبات الرمضانية .. ففي ظل الاسعار الفلكية لقمع اللبن ويضيف رمضان عانت السيدة الزايدة شيوخ المدينة في مناسبات والتسوق .. وهي ليست معقولة الثمن فقط بل أكثر فائدة .. وذلك لتكثرت أكثر من ٣٠٠ محل للإفطار في مدينة أسوان بالمشروبات الرمضانية .. اعتنت خالة الطوارى القصوى للموسم الذي بدأ مبكرا مع تزايد شيوخ المدينة في مناسبات مهرجان احياء مكتبة الاسكندرية ومهرجان القنون الشعبية الدولي بمناسبة تعاد الشمس السنوي على عيد ابو سمبل والتهاء بالرحلات الطارية .. وفي شارع سعد زغلول الشارع التجاري .. بدت الصورة واضحة بالزحام الشديد والاقبال على منتجات رمضان .. يقول الحاج حلمي عيده متولى صاحب محل عطارة ان الاسوانيين

لماذا أسعار البلح أقل من رمضان العام الماضي ؟

المنتجات الاسوانية المفضلة في رمضان موجودة بوفرة في كل محلات العطارة بأسوان بجنيهين ..

المنتجات الاسوانية المفضلة في رمضان موجودة بوفرة في كل محلات العطارة بأسوان بجنيهين ..

المنتجات الاسوانية المفضلة في رمضان موجودة بوفرة في كل محلات العطارة بأسوان بجنيهين ..

المنتجات الاسوانية المفضلة في رمضان موجودة بوفرة في كل محلات العطارة بأسوان بجنيهين ..

المنتجات الاسوانية المفضلة في رمضان موجودة بوفرة في كل محلات العطارة بأسوان بجنيهين ..

المنتجات الاسوانية المفضلة في رمضان موجودة بوفرة في كل محلات العطارة بأسوان بجنيهين ..

٣ كتب في رحلة صفاء

يقول الابي عبدالعليم القباي عضو مجلس ادارة اتحاد الكتاب في رمضان اداوم على القراءة من بعد الإفطار حتى السحور ووقتي ملك مكتبي للاستفادة بالفتحات الروحية حيث تكون الروح في صفاء والنفس مستعدة للاستيعاب وإذا سألني عن رفاقي هذا العام لقلت اخت ٣ اصداقاء الأول كتاب احياء علوم الدين للامام الغزالي الذي انصح كل مسلم بقراءته لانه يعتبر دائرة معارف غير عادية داخلها المعلومات الصحيحة التي تنفع المسلم في كل امور دنياه واخرته .. والكتاب الثاني هو الموسوعة القرآنية المبررة التي تقع في ٥ مجلدات كل مجلد قائم بذاته هناك مجلد عن حياة الرسول صلى الله عليه وسلم يرد التحلى بمكارم الاخلاق ومجلد في التفسير .. الخ

الله عليه وسلم وما فيها من قنوت لكل الثالث شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد لأن نهج البلاغة للامام علي له شروح عديدة ويتميز بعرضه للخصائص التي برزت في صدر الاسلام وهو ان يقدم للمسلم نماذج رائعة ووصفا للمواقف الصعبة والمشاق التي تعرضوا لها وتصميمهم على الدفاع عن دين الحق .. عمرو القار

الله عليه وسلم وما فيها من قنوت لكل الثالث شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد لأن نهج البلاغة للامام علي له شروح عديدة ويتميز بعرضه للخصائص التي برزت في صدر الاسلام وهو ان يقدم للمسلم نماذج رائعة ووصفا للمواقف الصعبة والمشاق التي تعرضوا لها وتصميمهم على الدفاع عن دين الحق .. عمرو القار

الله عليه وسلم وما فيها من قنوت لكل الثالث شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد لأن نهج البلاغة للامام علي له شروح عديدة ويتميز بعرضه للخصائص التي برزت في صدر الاسلام وهو ان يقدم للمسلم نماذج رائعة ووصفا للمواقف الصعبة والمشاق التي تعرضوا لها وتصميمهم على الدفاع عن دين الحق .. عمرو القار

الله عليه وسلم وما فيها من قنوت لكل الثالث شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد لأن نهج البلاغة للامام علي له شروح عديدة ويتميز بعرضه للخصائص التي برزت في صدر الاسلام وهو ان يقدم للمسلم نماذج رائعة ووصفا للمواقف الصعبة والمشاق التي تعرضوا لها وتصميمهم على الدفاع عن دين الحق .. عمرو القار

الله عليه وسلم وما فيها من قنوت لكل الثالث شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد لأن نهج البلاغة للامام علي له شروح عديدة ويتميز بعرضه للخصائص التي برزت في صدر الاسلام وهو ان يقدم للمسلم نماذج رائعة ووصفا للمواقف الصعبة والمشاق التي تعرضوا لها وتصميمهم على الدفاع عن دين الحق .. عمرو القار

دور العائلة المصرية

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء .. كتب - صلاح عبدالغنى : ترتدى الفيوم ابهى زينة لها في رمضان .. عقود الثريات الملونة بتوسطها الفواويس من مختلف الأحجام في الشوارع ويتسابق الاهالى في تلك كما يقول محمد عبد القادر الجارى نائب الفيوم في مجلس الشورى .. وعلى المصائب امام التواوير يتجمع الاهل والأحبة رمضان أطراف الحديث عن ايام رمضان الجميلة والتي تتسنى بسرعة ويتنول لو العالم كله رمضان .. لانه شهر حب وصفاء وخير ..

عشرات رمضان نعمة لكسب الأصدقاء ..

ماذا قالوا

بقية ص ١

الإدارة باحثة إلى محكمة تأديبية تمهيداً لفصله من العمل... ١٢

ومما يصور أفراد أسرة خاصة لهم لا تكتب لهم فيما حدث...

وكان المؤلف قد دفع عن نفسه لنام التولية الإدارية بأن تأليفه للكتاب لا صلة له بعمله بمصلحة الضرائب...

المستور وحسرة

الفكر والتفكير

وكذا المستور رفعت عبد المنعم إبراهيم أن المستور كمال حرية الفكر والتعبير... ولكن المقصود بذلك هو حرية التعبير والتفكير للرد على ذاته... وفي نطاق اعتقاده الشخصي... أما وقد تعدى المؤلف ذلك...

بالطول جهرا وعلاية على الأديان... والدعوة ضد الترويج لثقافتهم... والحرية منها والمساواة بالتحركات والفرج على...

فالم إنسانية للمجتمع... فانه يكون يملكه هذا في تجاوز حدود الحرية المباحة إلى الغرض والاختلال بنظام العام للدولة... على نحو يتوجب مساهمة... مما يفرض الصلابة في البقاء في وثيقته...

والمشروع رئيس التولية الإدارية أن السوء الكفوي للعمل وتصرفاته في حياته الخاصة بعيدا عن مجال التولية... فمقتضى على سلوكه العام في مجال التولية ذاته من حيث الاختلال بكرامتها ومقتضاها... إذ لا يوجد عزاء سيديك بين الحياة العامة والخاصة... ويملك كل تأثير متبادل بينها... وذلك إذا في العمل في تصرفاته الخاصة... فعلا شائنة تعيه وترجع... الإنسان إلى استقامته... أو إذا كان مسلحا سينا... فإن ذلك من شأنه... الخدوش على مقصديته... شأنه... الخدوش على مقصديته... شأنه... الخدوش على مقصديته...

تعلن الشركة العامة للتزود بالوقود عن اجتماعات الجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود...

تعلن الشركة العامة للتزود بالوقود عن اجتماعات الجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود...

تعلن الشركة العامة للتزود بالوقود عن اجتماعات الجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود...

تعلن الشركة العامة للتزود بالوقود عن اجتماعات الجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود...

تعلن الشركة العامة للتزود بالوقود عن اجتماعات الجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود...

تعلن الشركة العامة للتزود بالوقود عن اجتماعات الجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود...

تعلن الشركة العامة للتزود بالوقود عن اجتماعات الجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود...

تعلن الشركة العامة للتزود بالوقود عن اجتماعات الجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود...

تعلن الشركة العامة للتزود بالوقود عن اجتماعات الجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود...

تعلن الشركة العامة للتزود بالوقود عن اجتماعات الجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود... والجمعية العامة للشركة العامة للتزود بالوقود...

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

بقية ص ١

